የሁለተኛ ደረጃ ት/ቤት የምግብ ዝርዝር ፌብሩዋሪ/ማርች 2023

ሰኞ 2/27/23			ማክሰኞ 2/28/23			ረቡዕ 3/1/23			ሐሙስ 3/2/23			ዓርብ 3/3/23		
	ካሎሪ CAL	ካርቦሃይድሬትስ CARB		ካሎሪ CAL	ካርቦሃይድሬትስ CARB		ካሎሪ CAL	ካርቦሃይድሬትስ CARB		ካሎሪ CAL	ካርቦሃይድሬትስ CARB		ካሎሪ CAL	ካርቦሃይድሬትስ CARB
በሼፍ የተደነቁ ምግቦች														
ሚትቦል ሰብ (ከተፈጨ ሥጋ የተዘጋጀ)	337	38	የተፈጨ ስጋ እንችላዳ ታኮስ ከ/ ሳልሳ፣ ሠላጣ & ቲማቲም ጋር	363	30	የተርኪ ምግብ ከ/ የተፈጨ ድንች፣ መረቅ እና ሙልሙል ጋር	363	49	ሁናን አረንጓዴ ዶሮ ከ/ ሩዝ ጋር	526	74	BBQ ስጋ ሳንዱች	380	33
ከአታክልት-የተዘጋጁ & በአትክልት-የተሠሩ ምግቦች														
አትክልት በርገር በሙልሙል ዳቦ[V]	280	36	ቅመም ያለው የዶሮ/ቺክን ስትሪት ታኮስ [ቪ]	428	56	ችክን ባይት ባውል	500	74	ዶሮ እና ብሮኮሊ ቴሪያኪ ከ/ ሩዝ[V]	575	84	አትክልት በርገር በሙልሙል ዳቦ[V]	280	36
ከ ማሳ														
ቅመም ያለው ችክን/ዶሮ ማባያ ሳላድ	521	55	ሽምብራ ማባያ ሳላድ [ቪ]	381	65	ሰላጣ ከችክን ጋር	488	43	ቅመም ያለው ችክን/ዶሮ ማባያ ሳላድ	521	55	ችክን ሳላድ [ቪ]	448	63
የተቀመመ ድንች	110	17	ሳውዝዌስት ፕንቶ ባቄላ	164	30	የተጠበሰ በቆሎ	107	19	የተጠበሰ ድንች	110	17	የተጠበሰ ድንች	110	17
ትናንሽ ካሮት	35	8	ስዊት-ሂት ፖቴቶስ (ስኳር ድንች)	131	31	ሳይድ ሳላድ/አትክልት	15	2	ትኩስ ትናንሽ ቲማቲም	35	8	ትኩስ የተከተፈ ኩኩምበር/ የፈረንጁ ዱባ/ኪያር	19	4
በተርነት ስኳሽ ሱፕ[V]	155	23	ቺሊ ሱፕ/ሾርባ	184	28	የቲማቲም ሾርባ	155	23	ቬጅቴሪያን ብሮኮሌ ቼዳር ሾርባ	177	19	ዶሮና አትክልት & ኤንሸንት የእህል ሾርባ	149	22
ብዙዎች የሚወዱት														
ፒዛ፣ ቺዝ ወይም ፐፐሮኒ	320	36	ሀምበርገር ወይም ቺዝበርገር	323	28	ቺዝ ክረንቸርስ በ/ማሪናራ	467	51	ሀምበርገር ወይም ቺዝበርገር	323	28	ፒዛ፣ ቺዝ ወይም ፐፐሮኒ	320	36
ችክን ሳንዱች	342	36	ቅመም ያለው ችክን ተንደርስ (ለጋ የዶሮ ሥጋ) በ/ሙልሙል ዳቦ	297	31	የተጠበሰ ችዝ ሳንድዊች	280	30	ቅመም ያለው ችክን ተንደርስ (ለጋ የዶሮ ሥጋ) በ/ሙልሙል ዳቦ	297	31	ችክን ሳንዱች	342	36
የሚወሰድ GRAB'N GO														
ፍራፍሬ & ዩገርት ፓርፌት	438	94	PB&J ሳንዱች [V]	600	64	የሚወስድ ሁመስ & በጭልፋ [ቪ]	420	65	PB&J ሳንዱች [V]	600	64	ፍራፍሬ & ዩገርት ፓርፌት	438	94

በእያንዳንዱ ምግብ ላይ የተለያዩ ፍራፍሬዎች እና ወተት ይገኛል። ፍራፍሬ ቅይጥ፡ ካሎሪስ 20–127፣ ካርቦሃይድሬትስ 7–33 ወተት ካሎሪስ 90–120፣ ካርቦሃይድሬትስ 12–20

የምግብ ዝርዝር መግለጫ፡- ካሎ = ካሎሪስ ካርብ = ካርቦሃይድሬትስ ~ቢፍ/የከብት ስጋ *አሣማ +የዶር ተዋጾ [V]አትክልት ተመጋቢ

የሚከፈልባቸው ምግቦች ሂሳብ፡
ቁርስ $1.30 ምሣ $2.80
ነጻ ምግብ ወይም በቅናሽ ዋጋ ምግብ ለማግኘት ብቁ የሆኑ ተማሪዎች ለሁሉም ምግብ አይከፍሉም።

ይህ ተቋም በእኩልነት የሚያገለግል ድርጅት ነው።

የሞንትጎመሪ ካውንቲ ፐብሊክ ስኩልስ የምግብና አልሚ ምግብ አገልግሎት ዲቪዥን

የሁለተኛ ደረጃ ት/ቤት የምግብ ዝርዝር ማርች 2023

ሰኞ 3/6/23			ማክሰኞ 3/7/23			ረቡዕ 3/8/23			ሐሙስ 3/9/23			ዓርብ 3/10/23		
	ካሎሪ CAL	ካርቦሃይድሬትስ CARB		ካሎሪ CAL	ካርቦሃይድሬትስ CARB		ካሎሪ CAL	ካርቦሃይድሬትስ CARB		ካሎሪ CAL	ካርቦሃይድሬትስ CARB		ካሎሪ CAL	ካርቦሃይድሬትስ CARB
በሼፍ የተደነቁ ምግቦች														
ችክን & ወፈልስ በ/ማጣፈጫ ሲረፕ	532	66	ዶሮ ታኮስ ከ/ ሰላጣ እና ቲማቲም ጋር	499	48	በስጋ የተሞላ ድንች ከ/ ሙልሙል ጋር	493	52	ከሪ ችክን ከ/ሩዝ ጋር	584	80	መኮሮኒ እና አይብ/ቺዝ ከ/ዶሮ ጉርሻዎች እና ሙልሙል ጋር	419	40
ከአታክልት-የተዘጋጁ & በአትክልት-የተሠሩ ምግቦች														
ዶሮ እና ዋፍል ከ/ ማጣፈጫ/ ሽሮፕ ጋር	640	90	ቅመም ያለው ችክን ስትሪት ታኮስ V በ/ሠላጣ እና ቲማቲም	545	64	ድንች በአትክልት ከ/ ሙልሙል ጋር	525	63	ሽምብራ ከሪ V ከ/ሩዝ ጋር	538	101	ማኮሮኒ & ቺዝ በ/ችክን ናጌትስ & ሙልሙል ዳቦ	438	46
ከ ማሳ														
ቅመም ያለው ችክን/ዶሮ ማባያ ሳላድ	521	55	ሽምብራ ማባያ ሳላድ ๚	381	65	ሰላጣ ከችክን ጋር	488	43	ቅመም ያለው ችክን/ዶሮ ማባያ ሳላድ	521	55	ችክን ሳላድ ๚	448	63
የተቀመመ ድንች	110	17	ሳውዝዌስት ፕንቶ ባቄላ	164	30	የተጠበሰ በቆሎ	107	19	የተጠበሰ ድንች	110	17	የተጠበሰ ድንች	110	17
ትናንሽ ካሮት	35	8	ስዊት-ሂት ፖቴቶስ (ስኳር ድንች)	131	31	ሳይድ ሳላድ/አትክልት	15	2	ትኩስ ትናንሽ ቲማቲም	35	8	ትኩስ የተከተፈ ኩኩምበር/ የፈረንጁ ዱባ/ኪያር	19	4
በተርነት ስኳሽ ሱፕV	155	23	ቺሊ ሱፕ/ሾርባ	184	28	የቲማቲም ሾርባ	155	23	ቬጅቴሪያን ብሮክሌ ቼዳር ሾርባ	177	19	ዶሮና አትክልት & ኤንሸንት የእህል ሾርባ	149	22
ብዙዎች የሚወዱት														
ፒዛ፣ ቺዝ ወይም ፐፐሮኒ	320	36	ሀምበርገር ወይም ቺዝበርገር	323	28	ቺዝ ክረንቸርስ በ/ማሪናራ	467	51	ሀምበርገር ወይም ቺዝበርገር	323	28	ፒዛ፣ ቺዝ ወይም ፐፐሮኒ	320	36
ችክን ሳንዱች	342	36	ቅመም ያለው ችክን ተንደርስ (ለጋ የዶሮ ሥጋ) በ/ሙልሙል ዳቦ	297	31	የተጠበሰ ችዝ ሳንድዊች	280	30	ቅመም ያለው ችክን ተንደርስ (ለጋ የዶሮ ሥጋ) በ/ሙልሙል ዳቦ	297	31	ችክን ሳንዱች	342	36
የሚወሰድ GRAB'N GO														
ፍራፍሬ & ዩገርት ፓርፌት	438	94	PB&J ሳንዱች V	600	64	የሚወስድ ሁመስ & በጭልፋ ๚	420	65	PB&J ሳንዱች V	600	64	ፍራፍሬ & ዩገርት ፓርፌት	438	94

በእያንዳንዱ ምግብ ላይ የተለያዩ ፍራፍሬዎች እና ወተት ይገኛል። ፍራፍሬ ቅይጥ፣ ካሎሪስ 20–127፣ ካርቦሃይድሬትስ 7–33 ወተት ካሎሪስ 90–120፣ ካርቦሃይድሬትስ 12–20

የምግብ ዝርዝር መግለጫ፡- ካሎ = ካሎሪስ ካርብ = ካርቦሃይድሬትስ ~ቢፍ/የከብት ስጋ *አሣማ +የዶር ተዋጾ Vአትክልት ተመጋቢ

የሚከፈልባቸው ምግቦች ሂሳብ፡ ቁርስ $1.30 ምሣ $2.80

ነጻ ምግብ ወይም በቅናሽ ዋጋ ምግብ ለማግኘት ብቁ የሆኑ ተማሪዎች ለሁሉም ምግብ አይከፍሉም።

ይህ ተቋም በእኩልነት የሚያገለግል ድርጅት ነው።

የሞንትጎመሪ ካውንቲ ፐብሊክ ስኩልስ የምግብና አልሚ ምግብ አገልግሎት ዲቪዥን

የሁለተኛ ደረጃ ት/ቤት የምግብ ዝርዝር ማርች 2023

ሰኞ 3/13/23			ማክሰኞ 3/14/23			ረቡዕ 3/15/23			ሐሙስ 3/16/23			ዓርብ 3/17/23		
	ካሎሪ CAL	ካርቦሃይድሬትስ CARB		ካሎሪ CAL	ካርቦሃይድሬትስ CARB		ካሎሪ CAL	ካርቦሃይድሬትስ CARB		ካሎሪ CAL	ካርቦሃይድሬትስ CARB		ካሎሪ CAL	ካርቦሃይድሬትስ CARB
በሼፍ የተደነቁ ምግቦች														
ፍሬንች ቶስት ስቲክስ ከ/ሶሴጅ * እና ስይረፕ	532	66	የበሬ ሥጋ ናቾስ ከሳልሳ፣ ሰላጣ እና ቲማቲም ጋር	499	48	ችክን ፓርም ሰብ	493	52	ኩባ ቅመም ያለው የበሬ ሥጋ ከ/ቡናማ ሩዝ ጋር	775	105	ችክን ድረምስቲክ ከ/ልንቅጥ ድንች & ሙልሙል	380	33
ከአታክልት-የተዘጋጁ & በአትክልት-የተሠሩ ምግቦች														
ፍሬንች ቶስት ስቲክስ ከ/ችክን ናጌትስ V & ማጣፈጫ/ሲረፕ ጋር	640	90	ባቄላ & ቺዝ ናቾስ በ/ሣልሳ፣ ሠላጣ & ቲማቲም	545	64	ችክን ፓርም ሰብ	525	63	(ቅመም ያለው) ስፓይሲ ችክን ስትሪት ታኮስ V ከ/ሳልሣ፣ ሠላጣ & ቲማቲም	428	56	በርገር በአትክልት V በሙልሙል ዳቦ	280	36
ከ ማሳ														
ቅመም ያለው ችክን/ዶሮ ማባያ ሳላድ	521	55	ሽምብራ ማባያ ሳላድ ᵀᴱ	381	65	ሰላጣ ከችክን ጋር	488	43	ቅመም ያለው ችክን/ዶሮ ማባያ ሳላድ	521	55	ችክን ሳላድ ᵀᴱ	448	63
የተቀመመ ድንች	110	17	ሳውዝዌስት ፕንቶ ባቄላ	164	30	የተጠበሰ በቆሎ	107	19	የተጠበሰ ድንች	110	17	የተጠበሰ ድንች	110	17
ትናንሽ ካሮት	35	8	ስዊት-ሂት ፖቴቶስ (ስኳር ድንች)	131	31	ሳይድ ሳላድ/አትክልት	15	2	ትኩስ ትናንሽ ቲማቲም	35	8	ትኩስ የተከተፈ ኩኩምበር/ የፈረንጁ ዱባ/ኪያር	19	4
በተርነት ስኳሽ ሱፕV	155	23	ቺሊ ሱፕ/ሾርባ	184	28	የቲማቲም ሾርባ	155	23	ቬጅቴሪያን ብሮክሌ ቼዳር ሾርባ	177	19	ዶሮና አትክልት & ኤንሸንት የእህል ሾርባ	149	22
ብዙዎች የሚወዱት														
ፒዛ፣ ቺዝ ወይም ፐፐሮኒ	320	36	ሀምበርገር ወይም ቺዝበርገር	323	28	ቺዝ ክረንቸርስ በ/ማሪናራ	467	51	ሀምበርገር ወይም ቺዝበርገር	323	28	ፒዛ፣ ቺዝ ወይም ፐፐሮኒ	320	36
ችክን ሳንዱች	342	36	ቅመም ያለው ችክን ተንደርስ (ለጋ የዶሮ ሥጋ) በ/ሙልሙል ዳቦ	297	31	የተጠበሰ ችዝ ሳንድዊች	280	30	ቅመም ያለው ችክን ተንደርስ (ለጋ የዶሮ ሥጋ) በ/ሙልሙል ዳቦ	297	31	ችክን ሳንዱች	342	36
የሚወሰድ GRAB'N GO														
ፍራፍሬ & ዩገርት ፓርፌት	438	94	PB&J ሳንዱች V	600	64	የሚወስድ ሁመስ & በጭልፋ ᵀᴱ	420	65	PB&J ሳንዱች V	600	64	ፍራፍሬ & ዩገርት ፓርፌት	438	94

በእያንዳንዱ ምግብ ላይ የተለያዩ ፍራፍሬዎች እና ወተት ይገኛል። ፍራፍሬ ቅይጥ፣ ካሎሪስ 20–127፣ ካርቦሃይድሬትስ 7–33 ወተት ካሎሪስ 90–120፣ ካርቦሃይድሬትስ 12–20

የምግብ ዝርዝር መግለጫ፡- ካሎ = ካሎሪስ ካርብ = ካርቦሃይድሬትስ ~ቢፍ/የከብት ስጋ *አሣማ +የዶር ተዋጾ Vአትክልት ተመጋቢ

የሚከፈልባቸው ምግቦች ሂሳብ፡ ቁርስ $1.30 ምሣ $2.80

ነጻ ምግብ ወይም በቅናሽ ዋጋ ምግብ ለማግኘት ብቁ የሆኑ ተማሪዎች ለሁሉም ምግብ አይከፍሉም።

ይህ ተቋም በእኩልነት የሚያገለግል ድርጅት ነው።

የሞንትጎመሪ ካውንቲ ፐብሊክ ስኩልስ የምግብና አልሚ ምግብ አገልግሎት ዲቪዥን

የሁለተኛ ደረጃ ት/ቤት የምግብ ዝርዝር ማርች 2023

ሰኞ 3/20/23			ማክሰኞ 3/21/23			ረቡዕ 3/22/23			ሐሙስ 3/23/23			ዓርብ 3/24/23		
	ካሎሪ CAL	ካርቦሃይድሬትስ CARB		ካሎሪ CAL	ካርቦሃይድሬትስ CARB		ካሎሪ CAL	ካርቦሃይድሬትስ CARB		ካሎሪ CAL	ካርቦሃይድሬትስ CARB		ካሎሪ CAL	ካርቦሃይድሬትስ CARB
በሼፍ የተደነቁ ምግቦች														
ሚትባል ሰብ (ከተፈጨ ሥጋ የተዘጋጀ)	337	38	የተፈጨ ስጋ እንችላዳ ታኮስ ከ/ ሳልሳ፣ ሠላጣ & ቲማቲም ጋር	363	30	የተርኪ ምግብ ከ/ የተፈጨ ድንች፣ መረቅ እና ሙልሙል ጋር	363	49	ሁናን አረንጓዴ ዶሮ ከ/ ሩዝ ጋር	526	74	BBQ ስጋ ሳንዱች	380	33
ከአታክልት-የተዘጋጁ & በአትክልት-የተሠሩ ምግቦች														
አትክልት በርገር በሙልሙል ዳቦ[V]	280	36	ቅመም ያለው የዶሮ/ቺክን ስትሪት ታኮስ [ቪ]	428	56	ችክን ባይት ባውል	500	74	ዶሮ እና ብሮኮሊ ቴሪያኪ ከ/ ሩዝ[V]	575	84	አትክልት በርገር በሙልሙል ዳቦ[V]	280	36
ከ ማሳ														
ቅመም ያለው ችክን/ዶሮ ማባያ ሳላድ	521	55	ሽምብራ ማባያ ሳላድ [ቪ]	381	65	ሰላጣ ከችክን ጋር	488	43	ቅመም ያለው ችክን/ዶሮ ማባያ ሳላድ	521	55	ችክን ሳላድ [ቪ]	448	63
የተቀመመ ድንች	110	17	ሳውዝዌስት ፕንቶ ባቄላ	164	30	የተጠበሰ በቆሎ	107	19	የተጠበሰ ድንች	110	17	የተጠበሰ ድንች	110	17
ትናንሽ ካሮት	35	8	ስዊት-ሂት ፖቴቶስ (ስኳር ድንች)	131	31	ሳይድ ሳላድ/አትክልት	15	2	ትኩስ ትናንሽ ቲማቲም	35	8	ትኩስ የተከተፈ ኩኩምበር/ የፈረንጁ ዱባ/ኪያር	19	4
በተርነት ስኳሽ ሱፕ/ሾርባ V	155	23	ቺሊ ሱፕ/ሾርባ	184	28	የቲማቲም ሾርባ	155	23	ቬጅቴሪያን ብሮኮሌ ቼዳር ሾርባ	177	19	ዶሮና አትክልት & ኤንሸንት የእህል ሾርባ	149	22
ብዙዎች የሚወዱት														
ፒዛ፣ ቺዝ ወይም ፐፐሮኒ	320	36	ሀምበርገር ወይም ቺዝበርገር	323	28	ቺዝ ክረንቸርስ በ/ማሪናራ	467	51	ሀምበርገር ወይም ቺዝበርገር	323	28	ፒዛ፣ ቺዝ ወይም ፐፐሮኒ	320	36
ችክን ሳንዱች	342	36	ቅመም ያለው ችክን ተንደርስ (ለጋ የዶሮ ሥጋ) በ/ሙልሙል ዳቦ	297	31	የተጠበሰ ችዝ ሳንድዊች	280	30	ቅመም ያለው ችክን ተንደርስ (ለጋ የዶሮ ሥጋ) በ/ሙልሙል ዳቦ	297	31	ችክን ሳንዱች	342	36
የሚወሰድ GRAB'N GO														
ፍራፍሬ & ዩገርት ፓርፌት	438	94	PB&J ሳንዱች [V]	600	64	የሚወስድ ሁመስ & በጭልፋ [ቪ]	420	65	PB&J ሳንዱች [V]	600	64	ፍራፍሬ & ዩገርት ፓርፌት	438	94

በእያንዳንዱ ምግብ ላይ የተለያዩ ፍራፍሬዎች እና ወተት ይገኛል። ፍራፍሬ ቅይጥ፡ ካሎሪስ 20–127፣ ካርቦሃይድሬትስ 7–33 ወተት ካሎሪስ 90–120፣ ካርቦሃይድሬትስ 12–20

የምግብ ዝርዝር መግለጫ፡- ካሎ = ካሎሪስ ካርብ = ካርቦሃይድሬትስ ~ቢፍ/የከብት ስጋ *አሣማ +የዶር ተዋጾ [V]አትክልት ተመጋቢ

የሚከፈልባቸው ምግቦች ሂሳብ፡ ቁርስ $1.30 ምሣ $2.80

ነጻ ምግብ ወይም በቅናሽ ዋጋ ምግብ ለማግኘት ብቁ የሆኑ ተማሪዎች ለሁሉም ምግብ አይከፍሉም።

ይህ ተቋም በእኩልነት የሚያገለግል ድርጅት ነው።

የሞንትጎመሪ ካውንቲ ፐብሊክ ስኩልስ የምግብና አልሚ ምግብ አገልግሎት ዲቪዥን

የሁለተኛ ደረጃ ት/ቤት የምግብ ዝርዝር ማርች 2023

ሰኞ 3/27/23			ማክሰኞ 3/28/23			ረቡዕ 3/29/23			ሐሙስ 3/30/23			ዓርብ 3/31/23		
	ካሎሪ CAL	ካርቦሃይድሬትስ CARB		ካሎሪ CAL	ካርቦሃይድሬትስ CARB		ካሎሪ CAL	ካርቦሃይድሬትስ CARB		ካሎሪ CAL	ካርቦሃይድሬትስ CARB		ካሎሪ CAL	ካርቦሃይድሬትስ CARB
በሼፍ የተደነቁ ምግቦች														
ችክን & ዋፍልስ በ/ሲረፕ	532	66	ዶሮ ታኮስ ከ/ ሰላጣ እና ቲማቲም ጋር	499	48	በስጋ የተሞላ ድንች ከ/ ሙልሙል ጋር	493	52	ከሪ ችክን ከ/ሩዝ ጋር	584	80			
ከአታክልት-የተዘጋጁ & በአትክልት-የተሠሩ ምግቦች														
ችክን & ዋፍልስ በ/ሲረፕ	640	90	ቅመም ያለው የዶሮ/ቺክን ስትሪት ታኮስ ᵀᴱ በ/ሠላጣ እና ቲማቲም	545	64	ድንች በአትክልት ከ/ ሙልሙል ጋር	525	63	ሽምብራ ከሪ ᵛ ከ/ሩዝ ጋር	538	101			
ከ ማሳ														
ቅመም ያለው ችክን/ዶሮ ማባያ ሳላድ	521	55	ሽምብራ ማባያ ሳላድ ᵀᴱ	381	65	ሰላጣ ከችክን ጋር	488	43	ቅመም ያለው ችክን/ዶሮ ማባያ ሳላድ	521	55			
የተቀመመ ድንች	110	17	ሳውዝዌስት ፕንቶ ባቄላ	164	30	የተጠበሰ በቆሎ	107	19	የተጠበሰ ድንች	110	17			
ትናንሽ ካሮት	35	8	ስዊት-ሂት ፖቴቶስ (ስኳር ድንች)	131	31	ሳይድ ሳላድ/አትክልት	15	2	ትኩስ ትናንሽ ቲማቲም	35	8			
በተርነት ስኳሽ ሱፕᵛ	155	23	ቺሊ ሱፕ/ሾርባ	184	28	የቲማቲም ሾርባ	155	23	ቬጅቴሪያን ብሮክሌ ቼዳር ሾርባ	177	19			
ብዙዎች የሚወዱት														
ፒዛ፣ ቺዝ ወይም ፐፐሮኒ	320	36	ሀምበርገር ወይም ቺዝበርገር	323	28	ቺዝ ክረንቸርስ በ/ማሪናራ	467	51	ሀምበርገር ወይም ቺዝበርገር	323	28			
ችክን ሳንዱች	342	36	ቅመም ያለው ችክን ተንደርስ (ለጋ የዶሮ ሥጋ) በ/ሙልሙል ዳቦ	297	31	የተጠበሰ ችዝ ሳንድዊች	280	30	ቅመም ያለው ችክን ተንደርስ (ለጋ የዶሮ ሥጋ) በ/ሙልሙል ዳቦ	297	31			
የሚወሰድ GRAB'N GO														
ፍራፍሬ & ዩገርት ፓርፌት	438	94	PB&J ሳንዱች ᵛ	600	64	የሚወስድ ሁመስ & በጭልፋ ᵀᴱ	420	65	PB&J ሳንዱች ᵛ	600	64			

በእያንዳንዱ ምግብ ላይ የተለያዩ ፍራፍሬዎች እና ወተት ይገኛል። ፍራፍሬ ቅይጥ፡ ካሎሪስ 20–127፣ ካርቦሃይድሬትስ 7–33
ወተት ካሎሪስ 90–120፣ ካርቦሃይድሬትስ 12–20

የምግብ ዝርዝር መግለጫ፡- ካሎ = ካሎሪስ ካርብ = ካርቦሃይድሬትስ ~ቢፍ/የከብት ስጋ *አሣማ +የዶር ተዋጾ ᵛአትክልት ተመጋቢ

የሚከፈልባቸው ምግቦች ሂሳብ፡ ቁርስ $1.30 ምሣ $2.80

ነጻ ምግብ ወይም በቅናሽ ዋጋ ምግብ ለማግኘት ብቁ የሆኑ ተማሪዎች ለሁሉም ምግብ አይከፍሉም።

ይህ ተቋም በእኩልነት የሚያገለግል ድርጅት ነው።

የሞንትጎመሪ ካውንቲ ፐብሊክ ስኩልስ የምግብና አልሚ ምግብ አገልግሎት ዲቪዥን

የቁርስ ምግብ ዝርዝር

ሰኞ			ማክሰኞ			ረቡዕ			ሐሙስ			ዓርብ		
	ካሎሪ CAL	ካርቦሃይድሬትስ CARB		ካሎሪ CAL	ካርቦሃይድሬትስ CARB		ካሎሪ CAL	ካርቦሃይድሬትስ CARB		ካሎሪ CAL	ካርቦሃይድሬትስ CARB		ካሎሪ CAL	ካርቦሃይድሬትስ CARB
ቁርስ መቆያ														
የቤልጅየም ዋፍል በ/ሽሮፕ	480	96	ሶሴጅ ቁርስ ሳንዱች	210	27	እንቁላል & ቺዝ ሜሪላንድ የተሠራ ክሮሰንት	275	30	ተርኪ ሃም & ቺዝ የቁርስ ሳንዱች	270	30	እንቁላል & ቺዝ እንግሊሽ መፍን	200	24
በየቀኑ አማራጭ ምግቦች														
እንቁላል & ተርኪ ሶሴጅ ቤግል	180	23	ብሉቤሪ ችክስ ከእህል	240	46	እርጎ & ኦትሚል/ቅንጩ የቁርስ ባር	220	38	ፍሬንች ቶስት ስቲክስ በ/ሽሮፕ	512	97	ሚኒ ቀረፋ ቤግል	240	41
እንቁላል & ቺዝ ሜሪላንድ የተሠራ ክሮሰንት	275	30	ማር ቺርዮስ ስርያል	210	44	ፍራፍሬ & ዩገርት ፓርፌት	260	58	ሜሪላንድ የተሠራ ቀረፋ ሙልሙል[ቪ]	232	28	ሚኒ/ትናንሽ እንጆሪ ቤግል	230	42
ሜሪላንድ ምግቦች ለስኬት ቁርስ														
እንቁላል & ተርኪ ሶሴጅ ቤግል	180	23	ሚኒ/ትናንሽ ማፕል ፓንኬክስ በ/ሽሮፕ	450	97	እንቁላል & ቺዝ እንግሊሽ መፍን	200	24	የቤልጅየም ዋፍል በ/ሽሮፕ	480	96	ሜሪላንድ የተሠራ ቀረፋ ሙልሙል[ቪ]	240	41
ማር ቺርዮስ ስርያል	210	44	እርጎ & ኦትሚል/ቅንጩ የቁርስ ባር	220	38	ሚኒ እንጆሪ ወይም ቀረፋ ቤግል	230	41	እርጎ (ዮገርት) ከ/ግረሃምስ	232	38	ብሉቤሪ ችክስ ከእህል	240	46

በእያንዳንዱ ምግብ ላይ የተለያዩ ፍራፍሬዎች እና ወተት ይገኛል። ፍራፍሬ ቅይጥ፡ ካሎሪስ 20–127፣ ካርቦሃይድሬትስ 7–33
ወተት ካሎሪስ 90–120፣ ካርቦሃይድሬትስ 12–20

የምግብ ዝርዝር መግለጫ፡- ካሎ = ካሎሪስ ካርብ = ካርቦሃይድሬትስ ~ቢፍ/የከብት ስጋ *አሣማ +የዶር ተዋጾ [V]አትክልት ተመጋቢ

የሚከፈልባቸው ምግቦች ሂሳብ፡ ቁርስ $1.30 ምሣ $2.80

ነጻ ምግብ ወይም በቅናሽ ዋጋ ምግብ ለማግኘት ብቁ የሆኑ ተማሪዎች ለሁሉም ምግብ አይከፍሉም።

ይህ ተቋም በእኩልነት የሚያገለግል ድርጅት ነው።

የሞንትጎመሪ ካውንቲ ፐብሊክ ስኩልስ የምግብና አልሚ ምግብ አገልግሎት ዲቪዥን

MONTGOMERY COUNTY
DIVISION OF FOOD & NUTRITION SERVICES